

令和2年度 11月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立清水山給食センター

日・曜	2日(月)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
献立名	減ごはん かやくうどん 筑前煮 かぼちゃコロッケ 胚芽ごまふりかけ(中学校のみ)	小パン 森のきのこシチュー 豆腐入りハンバーグ アーモンド和え	家の子の餅 減炊き込みごはん もちいなの甘辛煮 ごま和え いも煮汁 さつまいもスティック	ごはん ビビンバ 糖のヤンニョムカンジャンかけ わかめスープ	いい日の日 ごまごはん けんえびのから揚げ チンゲン菜の炒め物 キムチスープ	ごはん 鶏肉と大根の煮物 手作りふりかけ 焼きいも	パン プレーンオムレツ ポークビーンズ 野菜スープ	ごはん いわしの蒲焼き おひたし みそ汁	中華丼・ ごはん 中華丼の具 春雨の炒め物 カットコーン	ごはん 里芋の揚げ煮 煮びたし 豚汁 県産味付けのり
材料名および使用量 (g)	精白米 70 うどん(ゆで) 40 かまぼこ 5 玉ねぎ 20 人参 10 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 みりん 0.5 うすろしよゆ 6.3 水 120 鶏肉皮付き 14 角こんにやく 7 人参 5 あらいごぼう 7 さやいんげん 3 れんこん水煮 10 煮干し粉 2 三温糖 1.2 うすろしよゆ 1.2 こいりしょうゆ 1.2 みりん 0.35 料理酒 1 水 8 かぼちゃコロッケ 1 なたね油(揚げ油) 5 胚芽ごまふりかけ(小袋)(中学校のみ) 1	パン 1 豚肉 10 じゃがいも 35 人参 5 玉ねぎ 40 パセリ 0.5 しめじ 7 マッシュルーム 7 ホウイトルウ 13.5 牛乳 10 豆腐A 10 生クリーム 5 チキンピジョン 4.5 ローリエ 0.01 塩 0.6 こしょう 0.03 水 80 豆腐入りハンバーグ 1 ほうれん草 15 白菜 30 粉末アーモンド 1 カットアーモンド 1 砂糖 0.2 うすろしよゆ 1.08	精白米 60 炊き込みご飯の素 20 餅いなり 1 けずり節 1 三温糖 3 うすろしよゆ 3 みりん 0.5 水 30 小松菜 15 もやし 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 0.1 砂糖 0.1 うすろしよゆ 1.08 鶏肉皮付き 14 こんにやく 40 大根 20 人参 10 つきこんにやく 5 青ねぎ 5 けずり節 4 みそ 7.5 水 100 さつまいもスティック(小袋) 1	精白米 80 牛肉 20 にんにく 0.2 土しょうが 0.3 大豆もやし 30 人参 8 ほうれん草 15 砂糖 2.5 キヤベツ 1.2 人参 7 塩 0.2 さわか 50g 1 にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しょうが 0.25 けずり節 0.2 こいりしょうゆ 2.5 みりん 2 でん粉 0.2 水 3.5 カットわかめ 0.3 豆腐 30 人参 10 玉ねぎ 30 青ねぎ 5 チキンピジョン 5.5 塩 0.1 うすろしよゆ 6 こしょう 0.03 水 115	精白米 80 白いりごま 1.7 白いりごま(すり) 6.5 塩 0.8 けんえび(殻粉つき) 25 なたね油(揚げ油) 2.5 チンゲン菜 20 キヤベツ 20 人参 7 塩 0.2 こいりしょうゆ 0.6 こしょう 0.02 豚肉 20 豆腐 20 白菜キムチ 5 えのきたけ 10 干しいたけ 1 カットわかめ 0.5 チキンピジョン 4.5 うすろしよゆ 3.6 塩 0.3 水 120	精白米 80 鶏肉皮付き 20 大根 55 一口厚揚げ 40 小丸天 15 人参 10 さやいんげん 10 煮干し粉 2 三温糖 3 こいりしょうゆ 3.5 うすろしよゆ 3.5 水 50 ちりめんじゃこ 6 花かつお 0.7 青のり粉 0.3 こいりしょうゆ 0.5 みりん 1.1 料理酒 0.5 焼きいも 1	パン 1 プレーンオムレツ 1 豚肉 10 大豆(ゆで) 15 玉ねぎ 25 みりん 3 トマトジュース 3.2 砂糖 0.64 ウスターソース 0.4 こいりしょうゆ 0.4 塩 0.08 こしょう 0.01 うすろしよゆ 0.5 水 4 マカロニ(ミックス) 3 ベーコン 5 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 人参 10 セロリー 5 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 うすろしよゆ 3 こしょう 0.04 水 115	精白米 80 いわしの鰹粉付き 1 なたね油(揚げ油) 4 砂糖 2.52 こいりしょうゆ 4.27 みりん 2 でん粉 0.28 水 6 白菜 40 しめじ 5 砂糖 0.2 塩 0.15 うすろしよゆ 5.7 こしょう 0.06 でん粉 3.5 水 50 人参 5 玉ねぎ 25 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115 カットコーン 5cm 1 塩 0.1 ※カットコーン 幼 2.5cm 中 5cm	精白米 80 里芋 20 米粉(山田錦)★ 4.5 でん粉 0.5 なたね油(揚げ油) 2.8 三温糖 2.1 みりん 0.7 こいりしょうゆ 3 白いりごま(すり) 1 白いりごま 1 水 10 白菜 25 小松菜 15 油揚げ 4 けずり節 0.2 うすろしよゆ 1.2 みりん 0.4 水 4 豚肉 20 厚揚げ 15 大根 20 人参 10 つきこんにやく 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120 県産味付けのり★(小袋) 1袋	
エネルギー(kcal)	655(19.4) / 789(22.7)	657(26.4) / 824(32.3)	597(20.0) / 708(23.4)	640(30.7) / 766(36.6)	585(24.1) / 701(28.9)	672(24.2) / 816(29.2)	599(24.9) / 740(30.2)	655(22.8) / 787(27.4)	612(24.0) / 727(28.5)	640(23.2) / 777(27.8)

よいマナーは一生の宝物

食事のマナーは自分自身が食事をきちんとするためと、周りの人たちに不愉快な思いをさせないためにあります。誰もが楽しく食事ができるように、マナーを守って食べましょう。

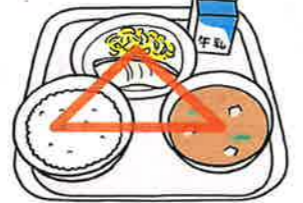
食事のあいさつの意味を知ろう

食事のマナーを身につけよう

- *食器を持って、よい姿勢で食べる
- *ごはんとおかずを交互に食べる
- *人がいやがる事をしない
- *口をとじて、よくかんで食べる



食器を持って、姿勢を正して食べると食べ物の消化がよく、食べる時の見た目もよいです。



1つのものばかり食べる「ばかり食べ」ではなく、いろいろな味を楽しみましょう。栄養素もバランスよく取り入れることができます。



食事中は周りの人の気持ちを考えることが大切です。人の迷惑になることはやめましょう。



「くちゃくちゃ」と食べる音は、人をいやな気持ちにさせます。口をとじて、よくかんで食べる意識をもちましょう。

命への感謝 「いただきます」



私たちが食べるものは、もともとたどれば、すべて生きていたものです。動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。

人への感謝 「ごちそうさま」



昔、お客さまをもてなす時に、いろいろなところへ走り回って材料を探し求め、ときには命をかけて食べ物をとらなければならぬこともありました。その苦勞に「ありがとう」の気持ちを伝えるあいさつです。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。

正しいおはしを持ち方

正しくおはしが使えると、食べ物がはさみやすいので食べやすくなり、食べ方もきれいに見えます。正しく使えるように少しずつ練習しましょう。

ステップ1

正しいえんぴつ
持ち方で
はしを1本もつ

ステップ2

はしで「1」の字を
書くように
たてに動かす

手首は動かさない

ステップ3

もう1本のはしを親指の
つけねから、中指と
くすり指の間に通す

ステップ4

上のはしだけを
動かすように
練習する

はし先を
そろえよう

正しい持ち方でレベルUP!

◇切る ◇つまむ ◇巻く

ことができる

令和2年度 11月 学校給食予定こんだて表

三田市立清水山給食センター

日・曜	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
献立名	木の葉丼 ・ごはん ・木の葉丼の具 ほっけの塩焼き 大根の酢の物	小パン ソーススパゲティ スティックウインナー スイートアップル	和食の日 麦ごはん 豚じゃが さばの塩焼き 大豆の磯煮 母子茶	ごはん 麻婆豆腐 焼きビーフン みかん	まごやさい ごはん ふくめ煮 ししゃも きんぴらごぼう	米粉パン チリコンカン キャベツのソテー レタスのスープ スイートポテト	だしで味わう和食の日 ごはん カレーの唐揚げ かつお和え いも団子汁	ごはん ポークカレー ゆで卵 レモン和え	兵庫の海の幸 わかめごはん 黒鯛の甘酢漬け 煮びたし けんちん汁
材料名および使用量 (g)	精白米 80 鶏卵 50 かまぼこ 7 油揚げ 5 干しいたけ 0.5 人参 10 玉ねぎ 35 青ねぎ 10 煮干し粉 3 砂糖 2.2 うす口しょうゆ 8 みりん 2 水 60 ほっけ 50g 1切 大根 30 人参 5 砂糖 1.5 塩 0.1 酢 3	パン 1 スパゲティ 25 豚肉 14 いか短冊(小) 10 キャベツ 40 人参 10 チンゲン菜 7 花かつお 0.3 塩 0.1 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 0.5 ウスターソース 6 中濃ソース 7 スティックウインナー(レバー入り) 1本 さつま芋 27 りんご 18 砂糖 2 水 6	精白米 72 押麦 8 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 50 人参 10 ニラ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.4 昆布 0.4 煮干し粉 2 三温糖 0.3 うす口しょうゆ 3.24 こい口しょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 さば 50g 1切 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 5 人参 5 けずり節 1 三温糖 1.2 こい口しょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 母子茶 1本 *牛乳のかわりに 母子茶がつかます	精白米 80 豆腐 8 合ミンチ 14 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.4 昆布 0.4 煮干し粉 2 三温糖 0.3 うす口しょうゆ 2 こい口しょうゆ 3 みりん 1 水 25 ししゃも 1尾 あらいごぼう 25 人参 12 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 けずり節 0.2 三温糖 1.5 こい口しょうゆ 2.5 みりん 0.6 水 5 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 大根 10 人参 40 じゃがいも 40 厚揚げ 20 ちくわ 20 角こんにやく 15 干しいたけ 0.5 昆布 1 煮干し粉 2 三温糖 2 うす口しょうゆ 25 こい口しょうゆ 0.4 みりん 0.02 水 0.2	米粉パン 1 ひよこ豆 10 玉ねぎ 25 にんにく 0.1 豚ミンチ 10 トマトダイス(缶) 20 ケチャップ 4 チリパウダー 0.05 塩 0.15 こしょう 0.02 チキンブイオン 2 キャベツ 25 小松菜 15 ひまわり油 0.3 塩 0.2 こしょう 0.02 こい口しょうゆ 0.4 ベーコン 10 玉ねぎ 30 人参 10 ホールコーン 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 うす口しょうゆ 2.7 塩 0.6 こしょう 0.04 水 115 スイートポテト(小袋) 1	精白米 80 カレイの唐揚げ 1 なたね油(揚げ油) 5 ほうれん草 20 もやし 20 花かつお 1 うす口しょうゆ 1.2 みりん 0.5 いももち 25 豆腐 20 大根 10 人参 10 青ねぎ 5 だし昆布 1 けずり節 5 うす口しょうゆ 5.3 塩 0.2 水 125	精白米 80 わかめご飯の素 2.29 クロダイ 38g★ 1切 塩 0.2 こしょう 0.02 米粉(山田錦)★ 4.5 でん粉 0.2 なたね油(揚げ油) 4 玉ねぎ 15 うす口しょうゆ 2.5 酢 1.6 砂糖 2.3 レモン汁 1.3 水 6 鶏卵 1 白菜 40 人参 3 砂糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7 豆腐 30 大根 20 人参 10 あらいごぼう 7 青ねぎ 5 でん粉 1.5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うす口しょうゆ 5.5 水 120	
エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	637(30.0) / 767(35.9)	672(28.5) / 850(35.3)	586(25.2) / 734(31.4)	652(25.1) / 783(30.3)	597(21.7) / 740(27.5)	625(23.7) / 759(29.0)	593(24.7) / 706(28.9)	646(22.3) / 765(25.1)	611(21.1) / 728(23.9)

兵庫の海の幸を味わおう



鯛の仲間で、「チヌ」と呼ばれることもあります。銀色のようなウロコがあり、海の砂底などに身をひそめています。白身で弾力があり、独特な磯の香りがします。

給食のだしクイズ答え

- ① こんぶ、にぼし粉、けずり節
- ② 2日、26日、30日

11月25日 給食費振替日

11月24日は「いい日本食の日」

11月24日は、11(いい)2(日本)4(食)というごろ合わせから、和食文化国民会議で『和食の日』と制定されました。和食について知り、その素晴らしさを多くの人に伝えていきましょう。

～和食の特徴～
和食は世界からも注目されており、2013年に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。

～いろいろな「だし」～
「だし」とは、昆布やかつおぶしなどを水やお湯で煮出した汁のことです。だしを効かせると、うす味でもおいしく感じられます。

1. 新鮮で豊かな食材

2. 季節や自然の美しさを楽しむ

3. 健康的な食生活を支える栄養バランス

4. お正月などの年中行事との関わり

ごはんを中心に、汁物とおかずを組み合わせる

だし合わせ技

こんぶ + かつおぶし = だし

「うま味」が多く含まれている食べ物を組み合わせるとうま味がアップします。

給食のだしクイズ

① 給食の和食のだしは3つの食材からとっています。さて、なんでしょう？

② 11月の給食には、昆布とけずり節の合わせだしを使った汁物が3回でてきます。何日のおかずでしょう？

* 食に関する作品の展示 *

令和2年11月17日(火)13:00～11月25日(水) 【三田市総合福祉保健センター】

今年度の食育フェアは、新型コロナウイルスの影響により開催は中止となりました。食に関する作品の展示のみ行います。

◇ 三田市内学校園の食育活動・食の作品紹介

◇ 食べチャオさんだ! 作品展示

・ 絵手紙作品